

Sisältökatalogi 2020

academy ✧ OF BRAIN



Hei, me olemme Academy of Brain!

Kehitämme henkilöstösi psykologisia työelämätaitoja ammattitaidolla ja vaikuttavasti. Valmennuksemme perustuvat käyttäytymistieteelliseen tutkimukseen ja vuosikymmenten käytönnön kokemukseen. Kattoteemat ovat:

- Esimiestyö ja johtaminen
- Tuottavuus
- Yhteistyö
- Mindset
- Palautuminen

Videovetoiset valmennukset:

- Asiantuntemus tieteessä
- Hyvät, napakat käsikirjoitukset
- Luonnollinen, käytännöllinen ja uskottava esiintyminen
- Korkealaatuinen animaatio tehostaa oppimista





Quick Fixit

.....

Quick Fix-videot on suunniteltu nopeaa ja tehokasta opiskelua varten. Videot kestävät 2–10 minuuttia ja ovat erinomaista opiskeltavaa kahvitauoille, lenkille ja tiimipalavereihin.

- Ajankäytön hallinta
- Psykologinen turvallisuus
- Pois uhrin roolista
- Näytä ihminen
- Näe ihminen
- Itsekehityskeskustelu
- Opi keskittymään paremmin
- Merkityksellinen työ
- Tunteet työelämässä
- Kehitä paineensietokykyä
- Löydä motivaatio rutiinitehtäviin
- ADT - teknologian aiheuttama tarve tarkastaa kännykkä jne.
- Paranna palautumistaitoja



Lyhyet valmennukset

.....

Lyhyet valmennukset antavat hyvän yleiskuvan aiheesta ja tarjoavat myös käytännöllisiä työkaluja. Ne ovat tiiviitä kokonaisuuksia ja koostuvat videoista, tekstimateriaaleista ja harjoituksista.

- Keskittymiskyvyn ABC
- Paranna palautumistaitojasi
- Persoonallisuus työelämässä
- Päänsärky haltuun
- Kehitä positiivisuutta
- Esimiehen AOB - Kehitä tiimin osaamista
- Kasvun mindset
- Ihmiskäsitys
- Aikuisen unikoulu
- Käytännön mindfulnessia

Keskittymiskyvyn ABC

kesto: 3 h

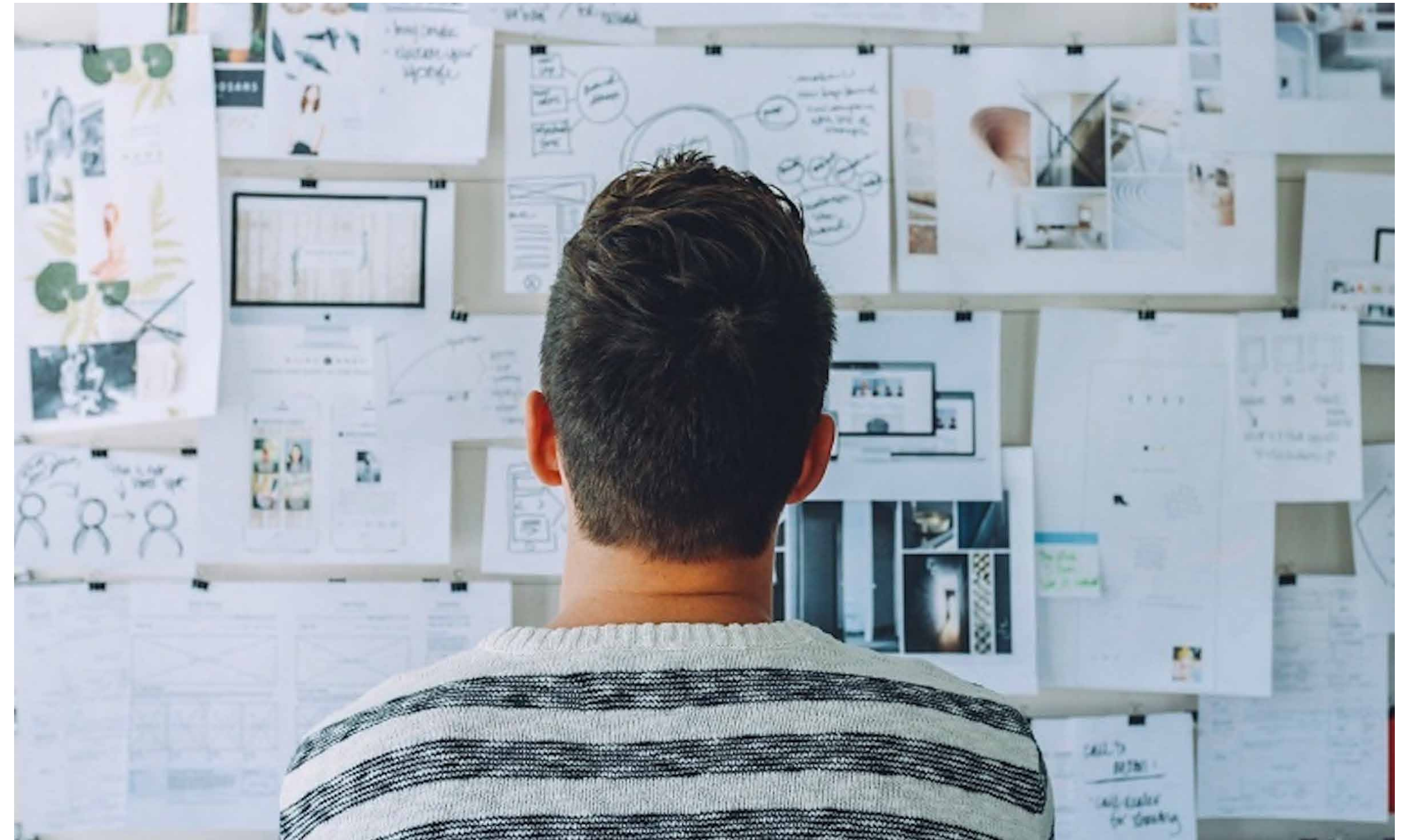
videot: 8

harjoitteet: 13

Kuvaus:

Keskittymiskyky on taito suunnata energiaa tärkeisiin asioihin siten että ne edistyvät ja tulevat tehdyiksi.

Kyetäksesi keskittymään, sinun tulee hallita viisi keskittymiskyvyn osataitoa. Tässä valmennussa opit ymmärtämään näiden viiden osa-alueen vaikutuksen omaan keskittymiskykyysi sekä opit kehittämään kyseisiä taitoja.



"Erinomaisia työkaluja keskittymiskyvyn kehittämiseen. Kiitos!"

Paranna palautumistaitoja

kesto: 2 h 30 min

videot: 9

harjoitteet: 11

Kuvaus:

Aivojen palautumistaitojen perustan muodostavat: uni, ravinto ja liikunta. Näiden perustaitojen lisäksi palautumiseen vaikuttaa myös mentaalinen energia, joka muodostaa kokonaisenergiasta yli puolet.

Informaatioajan ihmisen haasteena on ottaa mentaalinen energia haltuun: tunnistaa vuodot ja tukkia ne, löytää keinot ladata ja purkaa energiaa, suojautua ylilataukselta ja riippuvuuksilta.

Palautumistaitovalmennuksessa käsitellään sitä mistä aivojen kokonaisenergia muodostuu ja miten siihen voi itse vaikuttaa.



"Oikein hyvin koottu ja mielenkiintoisesti esitetty opintojakso. Hyödyllistä tietoa!"

Persoonallisuus työelämässä

kesto 1 h 30 min

videot: 7

harjoitukset: 7

Kuvaus:

Persoonallisuuden ymmärtäminen auttaa sinua toimimaan erilaisten ihmisten kanssa. Oikein ymmärrettynä, erilaisuus on valtava rikkaus ja voimavara.

Valmennus esittelee tunnetuimman persoonallisuusteorian, BIG5:n näkemyksen eri persoonallisuuspiirteistä ja käsittelee niitä erityisesti työelämän näkökulmasta.



"Tiukkaa ja tärkeää asiaa, tämän oppimisen pitäisi olla pakollinen kaikille esimiehille."

Päänsärky haltuun

kesto 1 h

videot: 6

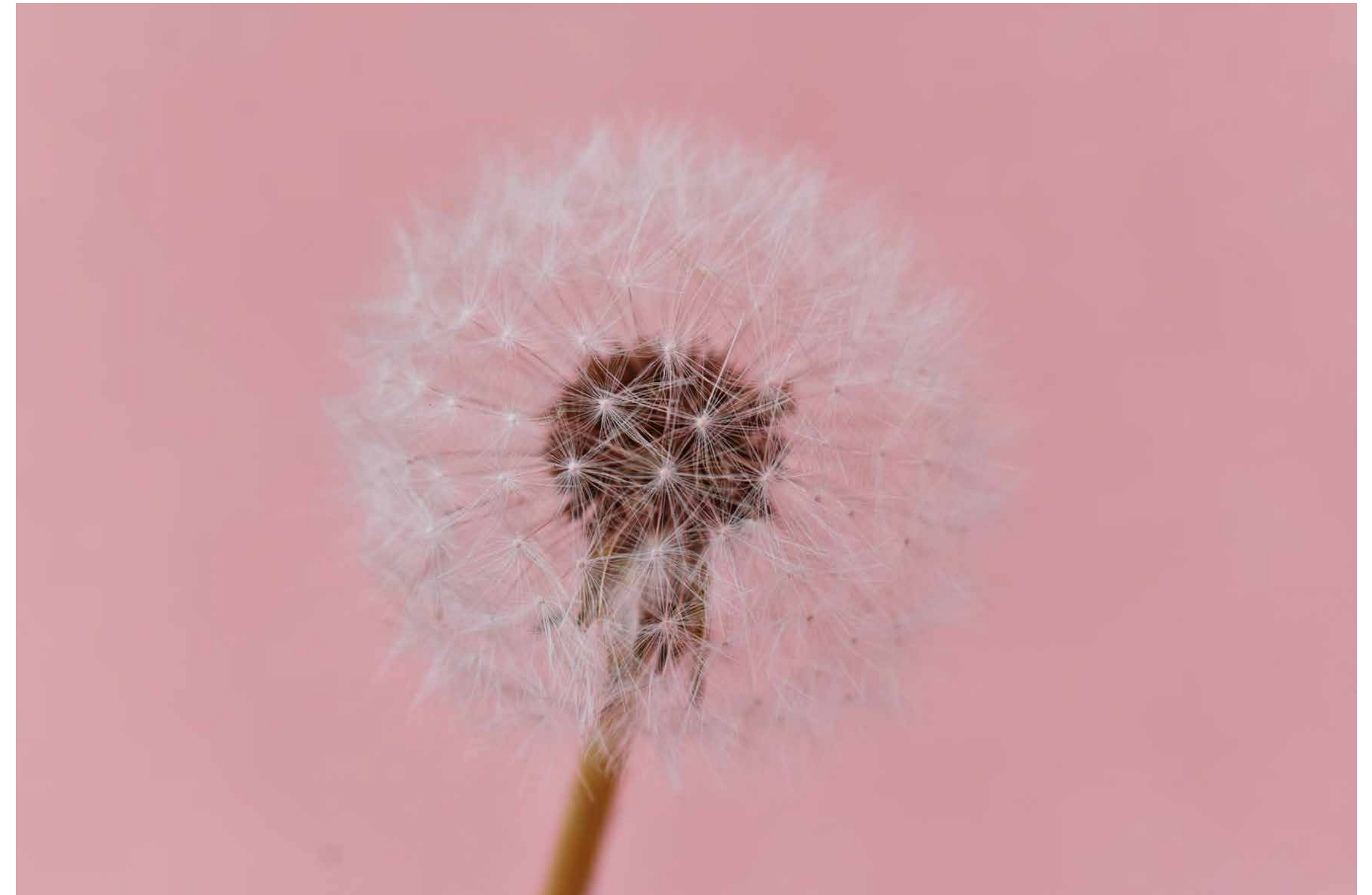
harjoitukset: 5

Kuvaus:

Jos pärjääät särkysi kanssa pienellä annoksella käsikauppalääkettä ja tarvitset sitä harvoin, on sama, mistä päänsärystä on kyse.

Jos päänsärky kuitenkin aiheuttaa rajoitteita toimintakyvyssä työssä tai sosiaalisessa elämässä, kannattaa pohtia, mistä päänsärystä on kyse. Migreenissä särky voi olla vain osa oireistoa, sillä siihen liittyy myös toimintakykyä alentavia liitännäisoireita; aistit herkistyvät ja voi esiintyä pahoinvointia/oksentelua

Sisältö tarjoaa näkyviä tuloksia hyvinvointiisi! Valmennuksesta hyötyy jokainen, jolla on toistuvia päänsärkyjä.



"Erittäin hyvä ja informatiivinen kokonaispaketti migreenistä! Sain ilahduttavasti uutta tietoa erityisesti migreenin lääkkeettömästä hoidosta ja mm. vältettävistä asioista, joilla voi mahdollisesti vaikuttaa oman migreenin esiintymistiheyteen. Kiitos!"

Kehitä positiivisuutta

kesto: 1 h

videot: 2

harjoitteet: 4

Kuvaus:

Kuinka nopeasti pääset kiinni johonkin myönteiseen syyhyn toimia rakentavasti ristiriitatilanteessa? Yllättävässä ristiriitatilanteessa jokaisen ihmisen v-käyrä nousee raketin lailla.

Sopeutumiskykyinen henkilö pääsee nopeasti irti kielteisistä ajatuksista ja tunteista. Sillä hetkellä aivot ja mieli vapautuvat tuottamaan ajatuksia ja toimintaa, joka johtaa sopeutumiseen. Myönteisyys auttaa paitsi sinua itseäsi, myös muita. Tervetuloa harjoittelemaan!



"Erittäin hyviä oppeja tällaiselle pedantille henkilölle, joka inhoaa virheitä ja epäonnistumisia."

Esimies, näin hyödynnät verkkovalmennuksia tiimissäsi!

kesto: 45 min

videoita: 5

harjoitteita: 3

Kuvaus:

Työelämä vaatii meiltä kaikilta yhä enemmän uudenlaisia taitoja. Kaikkia meitä askarruttaa kysymykset siitä miten jaksan vielä kymmeniä vuosia, miten teen asioita fiksummin ja tehokkaammin, miten kasvan ja kehityn, miten uudistun, miten saan aikaan ja teen tulosta? Millä taidoilla, millä keinoilla?

Sinulla on esimiehenä tärkeä rooli olla luomassa laadukasta työarkea ja ruokkia motivaatiota sekä erityisesti tukea tiimiläistesi kehittymistä.

Tässä valmennuksessa kerromme, miten parhaiten hyödynnät verkkovalmennuksia esimiestyössä tiimisi kanssa.



"Tämä lyhyt yhteenveto sisältää useita konkreettisia hyviä ideoita, joilla videovalmennusta voi hyödyntää omassa tai tiimin toiminnan kehittämisessä."

Mindset - kasvun asenne

kesto: 1 h 45 min

videot: 6

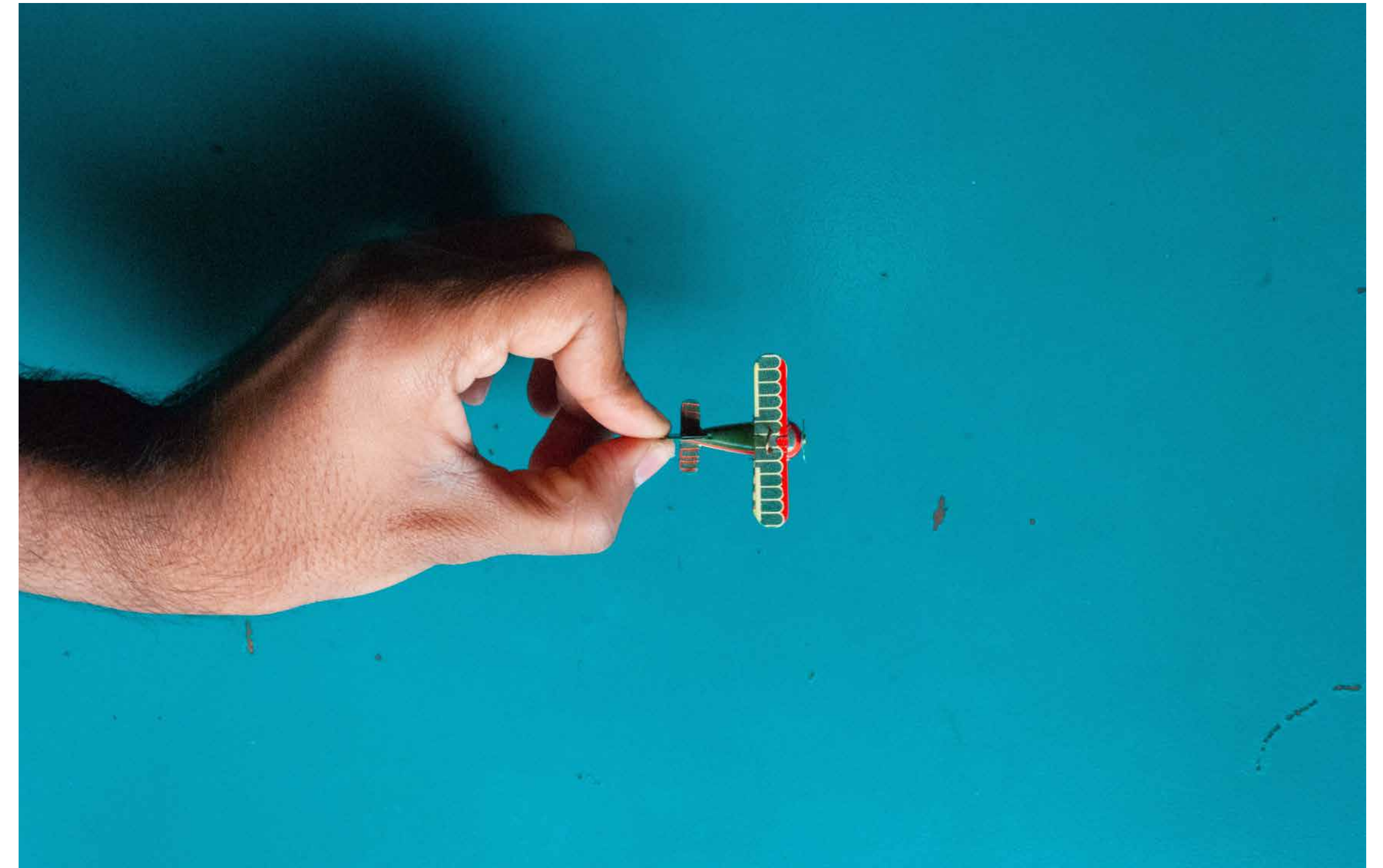
harjoitteet: 8

Kuvaus:

Huippusuoritukset, hyvät päätökset ja oivaltavat uudet näkökulmat lähtevät kaikki aivoistamme ja kyvystämme ajatella asioista uudella tavalla.

Valmennuksessa kehitetään omaa mindsetia, hyödyt näkyvät heti.

- Luovuus ja innovatiivisuus – Opi ajattelemaan uudella tavalla asioista
- Ketterä oppiminen – Suhtaudu uudella tavalla oppimiseen
- Kasvun asenne – Suhtaudu rakentavasti omaan kyvykkyyteen
- Rohkeasti asioihin tarttuminen – Suhtaudu rakentavasti virheisiin
- Täydellisyyteen pyrkiminen ei syö luovuutta – Suhtaudu terveesti perfektionismiin



"Paljon ajattelemisen aihetta ja hyviä juttuja, mieleen jäi erityisesti Not yet, asenteet vs mindset ja realistinen optimismi. Harjoituksia on aika paljon, ajattelin poimia niistä kolme itselleni keskeistä."

Ihmiskuva

kesto 30 min

videot: 2

harjoitteet: 2

Kuvaus:

Ihmiskäsityksellämme on merkittävä rooli jokapäiväisessä elämässämme. Tapa, jolla näemme maailman ja toiset ihmiset ympärillämme, vaikuttaa voimakkaasti toimintaamme, valintoihimme ja uskomuksiimme.

Tämä lyhytvalmennus sukeltaa siihen, miten voisit muuttaa ihmiskuvaasi ja miksi.

- Ymmärrät, kuinka ihmiskäsitys rakentuu
- Ymmärrät, kuinka ihmiskuva vaikuttaa toimintaasi
- Opit tapoja kehittää ajatteluasi ja laajentaa näkökulmaa



"Erittäin mielenkiintoinen!"

Aikuisten unikoulu

kesto: 1 h 30 min

videot: 7

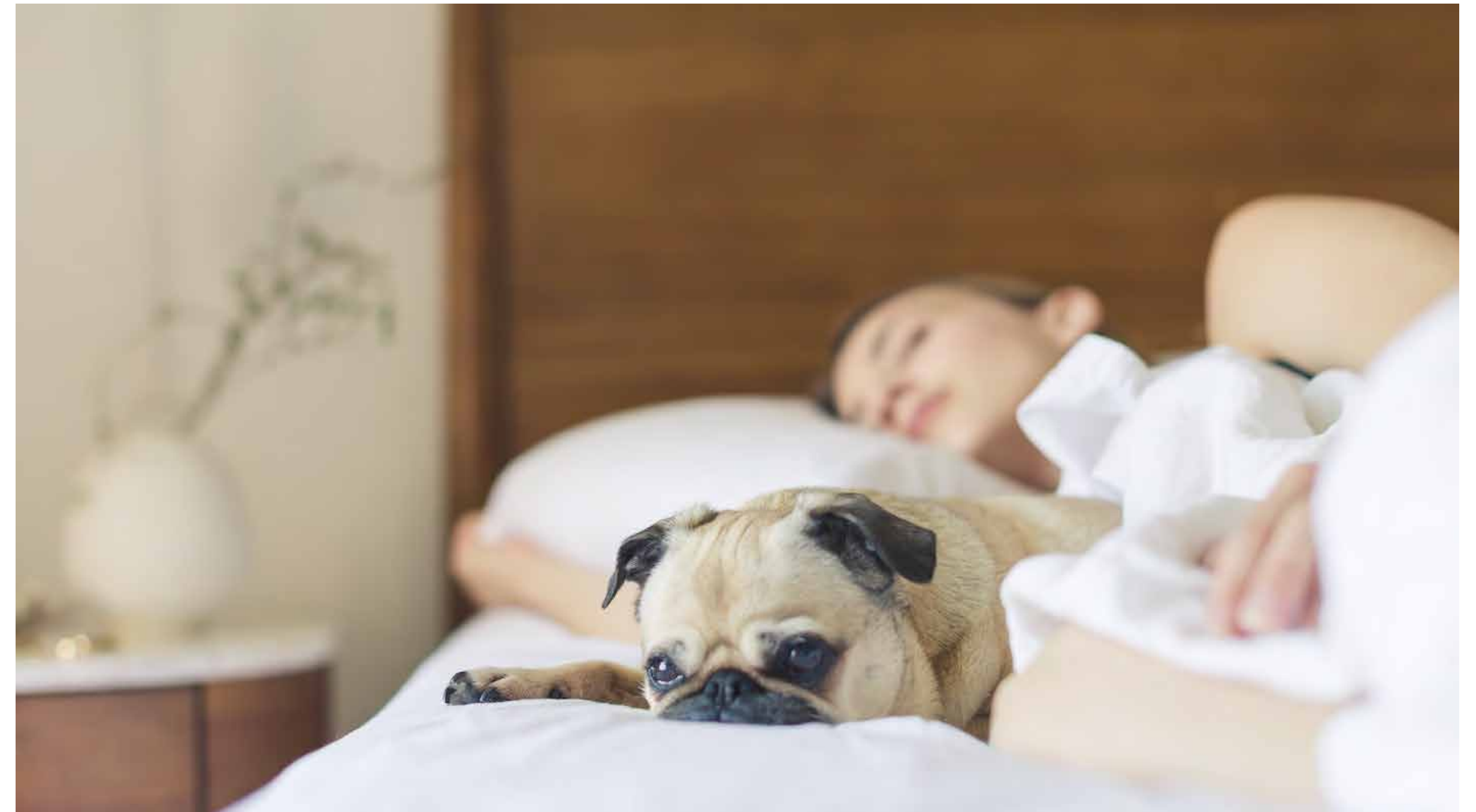
harjoitteet: 6

Kuvaus:

Monen meistä on vaikeaa saada tarpeeksi unta. Tästä aiheutuu ongelmia muilla elämän alueilla. Miten voisimme parantaa nukkumista vuosienkin kamppailun jälkeen?

Tämä valmennus keskittyy parantamaan nukahtamiskykyäsi ja parantamaan unenlaatuasi. Aikuisten unikoulussa opit tekemään muutamia yksinkertaisia, mutta tehokkaita muutoksia käytökseesi ja rutiineihisi.

- Paranna unenlaatuasi
- Löydä henkilökohtainen unentarpeesi
- Paranna palautumistaitojasi



"Hyviä vinkkejä, joista suurin osa minulla oli jo käytössä. Silti koin hyödylliseksi käydä ne kaikki läpi. Itselläni univaikeudet ovat kausittaisia, ja uskon että nämä vinkit auttavat sitten kun huonompi kausi taas iskee."

Käytännön mindfulnessia

kesto:1 h

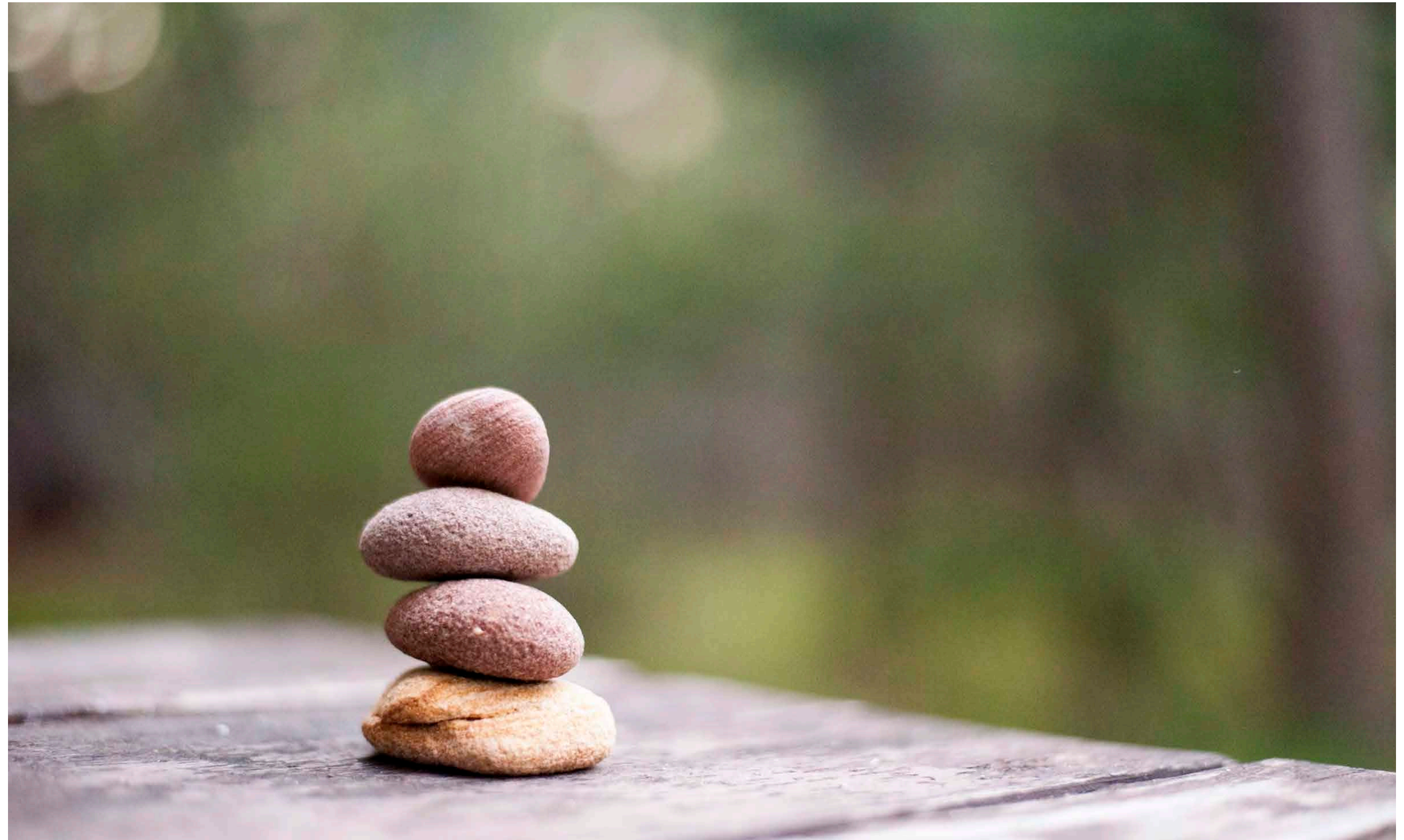
videot: 6

harjoitteet: 6

Kuvaus:

Mindfulnessharjoittelulla on tutkitusti hyviä vaikutuksia työkykyyn!

Tällä lyhyellä kurssilla opit mindfulnessin perusteet ja pääset harjoittelussa hyvään vauhtiin. Jos teet harjoituksia muutaman viikon ajan joka päivä, tulet huomaamaan niiden positiivisen vaikutuksen konkreettisesti esimerkiksi parantuneena yöunena, pidempänä pinnana, parempana keskittymiskykynä – tai ihan yksinkertaisesti kohentuneena mielialana!



"Juuri sopivan pituisia pätkiä ja kaikki tuntui natsaavan. Kuinka vaikeaa onkaan sallia itselleen asioita. Nyt alkaa oppiminen."



Laajat valmennukset

.....

Laajat valmennukset antavat kattavan tiedon aiheesta. Ne kestävät 2–5 tuntia ja koostuvat videoista, tekstimateriaaleista ja harjoituksista. Valmennukset sisältävät paljon itsereflektiota ja fokus on opitun viemisessä käytäntöön. Tästä syntyy vaikuttavuutta!

- Arjen mielenhallinta
- Valmentava johtaminen
- Parempaa palautetta
- Huipputiimi
- Läsnäoleva vuorovaikutus
- Painonhallinnan psykologia
- Muutos haltuun - Kehitä paineensietokykyä
- Näin ratkaiset konfliktit
- Digitaalinen vuorovaikutus ja virtuaalitiimit

Arjen mielenhallinta

kesto: 2 h

videot: 9

harjoitteet: 7

Kuvaus:

Tiesitkö, että kiinnität huomiota vain pieneen osaan kokemuksistasi, valtaosa jää huomaamatta. Aivot tuottavat elämäsi jokaisena hetkenä ainutlaatuisen kokemuksen itsestäsi ja ympäristöstäsi. Kaikki tunteet ovat tärkeitä ja vaikuttavat käyttäytymiseesi.

Tämä kurssi auttaa sinua tunnistamaan sekä hyväksymään tunteesi ja tarpeesi.



"Hyvä koulutus. Auttaa ymmärtämään itseä, omaa käyttäytymistään sekä omia tunteita ja tuntemuksia. Tuo helpotusta stressaaviin tilanteisiin ja ahdistaviin kokemuksiin. "

Valmentava johtaminen

kesto: 1 h 30 min

videot: 11

harjoitteet: 13

Kuvaus:

Valmentava johtamistyyli on yksi johtamistapa muiden joukossa. Valmentava johtaja suuntaa energiaansa ihmisiin saadakseen yksilöiden ja ryhmän potentiaalin hyötykäyttöön.

Valmentava johtaminen on tärkeää, sillä tutkimusten mukaan tehokkuus ja tuottavuus lisääntyvät, ihmiset energisoituvat ja sitoutuvat, saamme jokaisen aivot käyttöön ja esimies pääsee helpommalla!



"Hyviä näkökulmia johtamiseen. Harjoitukset mahdollistavat oman johtamiskäsitysten ja -tapojen reflektoinnin, jos siihen on vain valmis."

Parempaa palautetta

kesto: 2 h 15 min

videot: 16

harjoitteet: 10

Kuvaus:

Palautteen tavoite on oppiminen. Palautteen sijaan pitäisi oikeastaan puhua oppimiskeskusteluista. Palautteessa ei ole kyse siitä että yksi ohjaa ja neuvoo toista, vaan siitä että yhdessä tutkitaan sitä mitä on tehty ja miten se voitaisiin tehdä vielä paremmin. Palaute on keskeinen osa yksilöiden ja organisaatioiden kehittymistä.

Valmennuksessa opit paljon uutta palautteen antamisesta ja kehityt palautteenantajana.



"Erinomainen koulutus, joka sai myös ajattelemaan sekä kyseenalaistamaan omia tapoja palautteen antajana ja saajana."

Huipputiimi

kesto: 4 h 30 min

videot: 13

harjoitteet: 16

Kuvaus:

Töitä tehdään yhdessä. Yhteistyön laatu ratkaisee lopputuloksen ja viihtyvyyden. Huipputiimi-valmennus vastaa kysymykseen: Miten kehitän yhteistyötä?

Valmennuksessa perehdytään tiimien toiminnan yleisimpiin haasteisiin ja toimivimpiin ratkaisuihin. Valmennuksessa ohjataan kehittämään tiimin käytäntöjä, luomaan yhteinen tavoite, ymmärtämään ja arvostamaan erilaisuutta voimavarana, sekä tehostamaan päätöksentekoa ja toimeenpanoa.

Suosituksemme on, että tiimit suorittavat valmennuksen yhdessä niin, että jokainen tiimin jäsen suorittaa moduulin sisällön itsenäisesti ja tämän jälkeen tiiminvetäjä fasilitoi yhteistä keskustelua aiheesta. Valmennuksessa tarjotaan fasilitaattorille ohjeet, kuinka valmennusta ohjataan.



"Käytännönläheisiä, konkreettisia esimerkkejä. Kouluttaja rauhallinen ja selkeäkielinen. Hyvä kokonaisuus.."

Läsnäoleva vuorovaikutus

kesto: 1 h

videot: 9

harjoitteet: 3

Kuvaus:

Työelämä muuttuu koko ajan vuorovaikutteisemmaksi. Siksi on tärkeää oppia olemaan läsnä keskusteluissa. Läsnäolevassa vuorovaikutuksessa pyritään tietoisesti rakentavaan, hyvään vuorovaikutukseen. Tämä valmennus tarjoaa sinulle konkreettisia harjoituksia, jotka on helppo laittaa käytäntöön.



"Hyvä setti vuorovaikutuksesta Sopii kaikille, mutta etenkin esimiestyötä tekeville erittäin tärkeää asiaa."

Painonhallinnan psykologia

kesto: 4 h

videot: 9

harjoitteet: 20

Kuvaus:

Valmennus sopii sinulle, jos olet yrittänyt pudottaa painoa, olet kriittinen kehoasi kohtaan tai koet painonhallinnan stressaavaksi. Riippumatta siitä, onko sinulla tavoitteena pudottaa painoa vai ei, saat valmennuksesta psykologisia taitoja, joita voit hyödyntää koko elämässäsi. Valmennus antaa uutta näkökulmaa painonhallintaan, mutta myös muuhun elämään ja etenkin omaan mieleesi.

Ohjelma perustuu hyväksymis- ja omistautumisterapian menetelmiin sekä tutkittuun tietoon syömiskäyttäytymisestä ja painonhallinnasta.



"Tuli paljon hyviä ihan uusia tapoja ajatella tätä asiaa. Ei toisteltu kliseisesti vanhoja tuttuja fraaseja."

Muutos haltuun - Kehitä paineensietokykyäsi

kesto: 2 h

videot: 9

harjoitteet: 7

Kuvaus:

Valmennuksessa osallistujat tutkivat ja kehittävät omaa paineensietokykyään. Kehittämisen hyödyt: toimintakyky ei laske paineen alla, vähemmän tuottamatonta ja enemmän tuottavaa toimintaa, nopeampi palautuminen ja vähemmän stressiä.

Kyky toimia äkillisissä, merkittävässä muutostilanteissa ei ole sisäsyntyinen ominaisuus, vaan opittu kyky, jota voi kehittää. Resilientti (sinnikäs, sisukas, muutoskykyinen) henkilö toimii sujuvasti ja tehokkaasti stressaavissa muutostilanteissa.

Hyvä paineensietokyky perustuu seitsemään osatekijään. Näihin osatekijöihin perehdymme tarkemmin tässä valmennuksessa. Löydät omat vahvuudet ja heikkoudet, joita lähteä kehittämään henkilökohtaisen suunnitelman avulla.



"Tärkeitä näkökulmia, mutta ei ihan helpoimmasta päästä. Luulen, että tämä kannatta käydä läpi vielä uudemman kerran."

Näin ratkaiset konfliktit

kesto: 4 h

videot: 16

harjoitteet: 16

Kuvaus:

Konfliktit näkyvät organisaatioissa usein täysin käsittämättömässä muodossa. Ne vievät turhaan valtavasti aikaa, rahaa ja energiaa.

Valmennus on rakennettu Harvardin yliopiston tutkimusten pohjalta lähtien kysymyksestä, miten konflikteja voidaan tehokkaasti ratkaista.

Valmennuksen jälkeen sinulla on työkalut muuttaa konfliktit oppivaksi pohdinnaksi. Valmennus tarjoaa konfliktien selvittämiseen kolme uutta keskustelutapaa.



"Hyvä ja selkeä esitystapa. Johdonmukainen eteneminen. Paljon hyötyä tulevaisuudessa ja auttoi ymmärtämään miten itse on toiminut aiemmin. Toivottavasti pystyn muuttamaan omaa käyttäytymistä tulevaisuudessa."

Digitaalinen vuorovaikutus ja virtuaalitiimit

kesto: 2 h 30 min

videot: 12

harjoitteet: 9

Kuvaus:

Digitaalinen vuorovaikutus ja virtuaalitiimit -valmennus on kaksiosainen. Ensimmäisessä osassa keskitymme sovelluksiin ja työkaluihin ja niiden ominaisuuksiin. Olemme koonneet valmennukseen ehdotuksia suosituimmista sovelluksista, jotta löytäisit helposti tiimillesi sopivat työkalut.

Kun olet löytänyt sopivat työkalut virtuaalisen tiimityön tueksi, voitkin siirtyä valmennuksen toiseen osioon, jossa käsitellään kommunikaatiostrategiaa, vuorovaikutusetikettejä, sekä luottamuksen rakentamista verkossa.



"Tämä kurssi on mahtava! Se tarjoaa todella tärkeän näkökulman kuinka käsitellä tärkeitä tietoja päivittäisessä vuorovaikutuksessa ilman fyysistä yhteydenpitoa."